

In der Geo Ausgabe 12/2016 erschien eine Studie über Schlafstörungen:
“Schlaf gut: So macht die Nacht Sie wieder stark“ von Dr. Hania
Luczak. Ein Teil dieser Studie wurde in meiner Praxis durchgeführt.

Die Information in „Erprobte Einschlafhilfen“ auf S. 50 sowie „Diese
Schlafräuber meiden“, S. 52, stammt nicht von mir.

Dipl.-Psych. Dorothee M. Krschnak

Gesundheitszentrum
Bergmannstrasse 5, Haus 5, 4. Etage
10961 Berlin

E-MAIL: INFO@EXISTENTIELLE-THERAPIE.DE
TEL: +49 (0) 30-92 12 18 18

Erprobte Einschlafhilfen

Die Wissenschaft entwickelt nicht ständig neue Einschlaf-Tipps. Die Kunst ist, sich tatsächlich an die bewährten zu halten



Gehen Sie täglich raus – und genießen Sie die Sonne oder wenigstens das Tageslicht. Das hilft dem Schlafwach-Rhythmus des Gehirns.



Gähnen Sie!
Es kann beim Einschlafen helfen, weil es hilft, wichtige Hormone und Gehirnbotenstoffe wie Serotonin oder opiumartige Stoffe zu bilden.



Was Kinder zum Einschlafen bringt, kann auch Erwachsenen helfen: **Schaukeln Sie, wlegen Sie sich!** Ob in der Hängematte, im Schaukelstuhl oder breitbeinig im Stehen. Solch rhythmische Bewegungen verlangsamen die Hirnwellen und beruhigen den Stoffwechsel.



Das Schlafzimmer soll ein aufgeräumter Raum des Wohlfühls sein, erfüllt mit angenehmem Duft (zum Beispiel von Lavendel, Rosen oder Heu) und zurückhaltenden Farben. Grelles Licht und Lärm gilt es zu vermeiden.



Ein Lob der guten alten Bettsocke: **Warme Füße gelten als Einschlafhilfe.**

schaffende Strategien wie etwa der verinnerlichte Satz: „Das ist nur ein Gedanke, das bin nicht ich!“ können Gutes tun. All diese verhaltenstherapeutischen Methoden sind, anders als Schlafmittel: nachhaltig.

DOCH WAS IST mit den 25 Prozent „Nonrespondern“, denen, die nicht reagieren? Die Freiburger Wissenschaftler sind gerade dabei, auch für diese Patienten neue Methoden zu erforschen. Beispielsweise eine ursprünglich in den USA entwickelte Form der Schlaftherapie, die sich auf eine Formel runterbrechen lässt: „loslassen lernen“.

Dieser „Akzeptanz- und Commitment-Therapie“ liegt die Erkenntnis zugrunde, dass wir mit dem Ringen um den Schlaf alles nur verschlimmern. Stattdessen gilt es, die Schlaflosigkeit zu akzeptieren, nega-

tive Gedanken achtsam anzuschauen. Die ersten Ergebnisse mit diesem Ansatz sind vielversprechend.

DAS ZIEL DER HYPNOSE: *ein ruhiger Geist*

Aufsehen unter Schlafforschern hat auch eine Studie der Universität Zürich erregt. Die Schweizer Forscher haben herausgefunden, dass der Tiefschlaf bei Menschen um bis zu 80 Prozent verlängert werden konnte, nachdem sie mit „klinischer Hypnose“ behandelt worden waren.

Das sei keine Jahrmarktsmethode, sondern eine zukunftsweisende Therapieform, sagt Dieter Riemann. Die möchte ich ausprobieren.

Berlin-Kreuzberg, ein Gesundheitszentrum. Am Ende meines Lernprozesses trete ich durch eine Tür, auf der steht: Dipl. Psych. Dorothee Krschnak, Hypnotherapie, Psychotherapie.

„Eines unser großen Ziele“, umschreibt es Dorothee Krschnak, „ist ein ruhiger Geist.“ Seit Jahrzehnten arbeitet die Psychologin mit klinischer Hypnose und ist bis heute fasziniert davon, wie schnell manchmal Erfolge zu verzeichnen seien.

In dem ruhigen Praxiszimmer, auf einer bequemen Liege, die Augen geschlossen, erfahre ich, was Hypnotherapie bedeutet. Wissenschaftlich gesehen, handelt es sich um Trance, einen veränderten Bewusstseinszustand, der messbar ist: je tiefer, desto langsamer die Gehirnwellen.

Trance lässt sich durch viele Methoden hervorrufen, Tanz und Musik sind wohl die ältesten. Psychologen benutzen meist eine neutrale, langsame Sprache, mit der sie innere Welten wecken.

DER ZUSTAND FÜHLT SICH angenehm, leicht, harmlos an: wie tiefenentspanntes Rumhängen oder schlichtes Dösen; „entspanntes Ruhen“ nennt es die Therapeutin. Nie bin ich ganz weggetreten oder gar bewusstlos. Der Patient bleibt immer im Vollbesitz seiner geistigen und körperlichen Kräfte. Ein Zustand, der sich ähnlich anfühlt wie unmittelbar vor dem Einschlafen. Dieser Übergang zwischen Wachen und Schlafen ist für die Therapie von großer Bedeutung. Denn meist fallen

BUCHTIPPS

Kal Spiegelhalter,
Jutta Backhaus und
Dieter Riemann:
„Schlafstörungen“,
Hogrefe, 82 Seiten,
19,95 Euro

Hans-Günter Weeß:
„Die schlaflose Gesellschaft.
Wege zu erholsamem
Schlaf und mehr
Leistungsvermögen“,
Schattauer, 268 Seiten,
19,99 Euro

Diese Schlafräuber meiden!

Fettig essen, ein Bierchen trinken? Stört die Ruhe nicht! Doch wer gut schlafen möchte, sollte dabei ein paar Regeln beachten.



Ein Espresso nach dem Abendessen? Keine gute Idee! **Nach 14 Uhr** auf koffeinhaltige Getränke verzichten.



„Abends essen wie ein Bettelmann“: Schwere Mahlzeiten fördern die Darmaktivität – und stören den Schlaf.



Sport ist gut – aber **nicht zu später Stunde**. Denn da regt er den Kreislauf an.



Abends ein paar Bierchen? Auch nicht gut! Alkohol **mindestens vier Stunden vor dem Schlafengehen** meiden.



Klingt langweilig, aber hilft: ein **strikter Schlafwach-Rhythmus**. Gehen Sie auch am Wochenende und im Urlaub zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie auf wie immer.



Der „Tatort“ ist langweilig? **Dann machen Sie den Apparat aus**. Statt vor ihm einzunicken.



Und Nikotin? Ist zu allen anderen Übeln auch noch **schlafstörend**.



Der Wecker stresst: Kontrollieren Sie in einer schlaflosen Nacht **nicht ständig die Uhrzeit**.

genau zu diesem Zeitpunkt die endlosen, zwanghaften Grübeleien über die Schlaflosen her und erzeugen dann eine „Negativ-Trance“.

MITHILFE DER THERAPIE sei es möglich, so Krschnak, einen kreativen Dialog, eine Positiv-Trance dagegenzusetzen und so Entspannung herbeizuführen, die nahtlos in das erste Schlafstadium hinüberführen kann. Denn im konzentrierten, hypnotischen Halbschlaf treten bewusste Denkprozesse zurück, und unbewusst wahrgenommene, assoziative drän-

gen in den Vordergrund. Sie eröffnen indirekte Zugangswege, so die Theorie. So könnten heilsame Botschaften in tiefere Bewusstseinsschichten des Patienten vordringen.

Die Botschaften, die auf die Reise ins Innere geschickt werden, können Worte, Bilder und Metaphern sein. Damit sie auf fruchtbaren Boden fallen, müssen sie jedoch der Erfahrungswelt des Patienten angepasst sein.

Deshalb bestimmt in einem ersten Schritt der Patient, unterstützt vom Therapeuten, seinen persönlichen „Ruheort“.

Der kann am Urlaubsort liegen, irgendwo an einem Gewässer oder in den Bergen. Bei manchen ist es der Liegestuhl auf dem Balkon oder die Bank im Park.


Der zweite Schritt: die innere Traumlandschaft mit allen Sinnen malen. Denn das Umschalten auf einen schlafbegünstigenden Zustand, so die Experten, fällt wesentlich leichter, wenn wir imaginär riechen, sehen, hören.

DIE WOHLTEMPERIERTE Stimme der Psychologin umhüllt mich nach ein paar Minuten wie eine wohlige Decke und führt Schritt für Schritt in das entspannte Dösen und an den positiv empfundenen Ort.

Dort bitten mich die Worte, in meiner Fantasie etwa den rot-gelb-blauen Sonnenuntergang über dem Meer zu beobachten, die letzten Bilder des Tages unter einem rauschenden Wasserfall abzuwaschen, den kühlen Rasen unter den Füßen zu spüren – oder eine sich im Wasser wiegende Muschel zu beobachten, die langsam, ganz langsam in die Tiefe des Meeres sinkt.

Diese Traumszenarien können zu Hause mithilfe einer Audioaufnahme geübt und in Selbsthypnose hervorgeholt werden.

Bei mir ist es der Fels, den die Therapeutin in der vierten Sitzung als Metapher nutzte. Bis heute hole ich mir an stressigen Tagen und in schlechten Nächten das wohltuende Bild vor das innere Auge, das mich zur Ruhe kommen lässt. Der Fels in der Brandung, auf dessen rundgewaschenem Stein ich sicher sitzen kann.

Um mich tobt der Ozean, es riecht nach Algengischt, das Meer zischt und spritzt im Wellentakt, aber der Fels, der bleibt unerschütterlich. 

ROMAN PAWLOWSKI, Fotograf, schoss die Schlafbilder am helllichten Tag. Obwohl sie nachgestellt sind, empfand er die Situationen als sehr nah und intim.

DR. HANIA LUCZAK ist langjährige GEO-Redakteurin und Biochemikerin. Kaum eine Recherche hinterließ bei ihr eine wichtigere Erkenntnis: Jeder kann mit einfachen Mitteln ein wenig mehr „Ruhe des Geistes“ erlernen.